Masaje descontracturante cérvico-lumbar

Concepto y secuencia replicable

Es una **técnica terapéutica** que **alivia tensiones musculares profundas**, localizando y eliminando **adherencias** de tejido cicatricial no deseado. Combina maniobras de presión, estiramiento y manipulación, a menudo potenciadas por la aplicación de calor, para mejorar la circulación, reducir el dolor y restaurar la movilidad en la zona afectada.

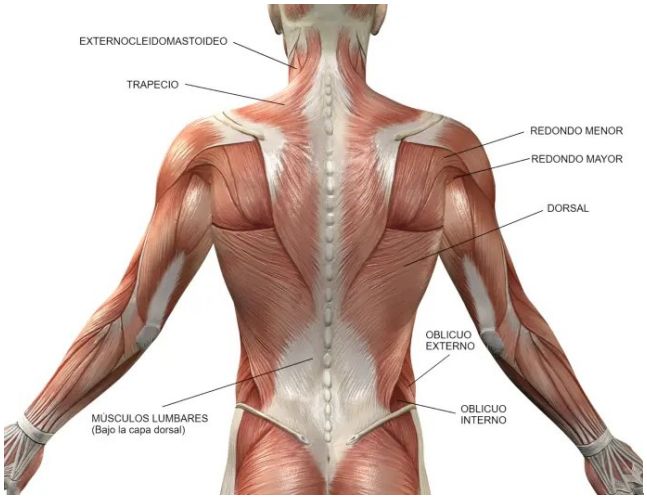
Una **contractura muscular** es una contracción involuntaria y sostenida de las fibras musculares, que genera rigidez, dolor y limitación del movimiento.
Su composición incluye:

1. **Fibras musculares tensas**:** Las fibras permanecen en un estado de contracción constante, lo que afecta la elasticidad y el flujo sanguíneo.
2. **Acumulación de toxinas:** La disminución del flujo sanguíneo provoca una acumulación de metabolitos como el ácido láctico, que contribuyen al dolor.
3. **Alteración del tejido conectivo**:** Pueden formarse adherencias en el tejido fascial que rodea al músculo, reduciendo la movilidad.

Origen de las contracturas Las causas más comunes incluyen:

- **Sobrecarga muscular**: Por esfuerzo físico excesivo o movimientos repetitivos. -Mala postura: Mantener posiciones incorrectas durante largos periodos. -Estrés: Genera tensión muscular sostenida. - Lesiones: Como esguinces o golpes, que provocan una respuesta protectora del músculo. - Falta de actividad física: La inactividad prolongada puede debilitar los músculos y predisponer a contracturas.

Observación de la zona de espalda, identificación de desbalances vertebrales, lesiones existentes (hernias, abombamientos, traumatismos, etc)



Higiene en la zona con alguna loción para eliminar restos de epidermis e impurezas que entorpezcan el tránsito de las maniobras.

Maniobras de entrada en calor (búsqueda de la hiperemia gradual) palmares: roces, fricciones y sus variantes.

Maniobras de preparación al ingreso muscular profundo: que ayuden a aliviar lentamente y no de manera brusca las zonas afectadas, amasamiento y compresiones palmares o talonares.

Maniobras descontracturantes profundas, que ayuden a remover las adherencias, uso de pulgares, yemas, superposición de yemas, nudillos, codo, rodillos, puño. En dirección longitudinal y transversa de las fibras musculares.

Maniobras de relajación: golpeteos con yemas, puños, cubital, cóncavos, pinzas, etc espasmos relajantes que contribuyan a relajar las fibras trabajadas.

Maniobras de estiramiento, movilización. De índole preventiva, similar a un estiramiento post ejercicio.

Maniobras de deslizamiento final.